

المجلة رقم 1 لفن الطعام

fatafeat



وصفات مضمونة النجاح

المصيف أطلنى مع عدد
وصفات أندرو المفضله

طازة يا مشاوي!

إيطالي، إيراني
وهندي كمان

83
وصفة بالداخل

ما فيش أطلنى من المطبخ!



أندرو



دعد

2.000

June 2015



9 789948 153580 >

الإمارات ٢٥ درهم - السعودية ٢٥ ريال - الكويت ٢ دينار - البحرين ٢,٥ دينار - عمان ٢,٦ ريال - قطر ٢٥ ريال
مصر ٣٥ جنيه - لبنان ١٠٠٠ ليرة - الأردن ٤,٥ دينار - سوريا ٣٥٠ ليرة - تونس ١٠ دينار - € 5, \$ 7 International



شوي

[illegible]

قائمة طعام يونيو

27 وصفات أندرو المفضلة (من مطعمه)

إسترقوا معنا نفحة من الطعام الذي يقدمه
الشيف أندرو في مطعمه حيث يعلمنا أسرار
وصفات من إختياره من بين العديد من الوصفات
المتوفرة على لائحة الطعام



مغامرات إيطالية في طبق

إستمعوا مع فتافيت بالرحلة الى إيطاليا لاكتشاف
الإبداع اللامتناهي في المطبخ الإيطالي



102 كتاب العدد

6 وصفات إختيرت من كتاب "ستوروكيني أند كو"
كنفحة عن هذا الكتاب الرائع لمن يود الإستمتاع
بالطعام الإيطالي من خلال صور ومضمون رائعين



ما الصيف من دون المشاوي؟

ببساطة بوليوود



جهزوا الفحم
والمشواة، وعلينا
الوصفات للإستمتاع
بالمشواء في أحضان
الطبيعة مع طبل
فصل الصيف
تحت سماء يونيو
الضافية



المذاق الطازج، الحاد، الآتي خصيصاً من الهند الى
كل منزل، حاملاً معه المكونات والطريقة لطهي
الأطباق الهندية في مطبخنا العربي



خطوة خطوة



107

اللحم البقري المشوي بالفلفل الأسود

الدجاج المشوي بالمرمية

الأبواب

كلمة الناشر

12

قائمة الوصفات، الطريقة السهلة للتعرف على

صفحة الوصفة المختارة بالصورة

6

أكاديمية فتافيت

تعلموا كيفية ربط الدجاجة وربط اللحم البقري للشواء
لتطهروا في النهاية الدجاج المشوي بالمرمية واللحم
البقري المشوي بالفلفل الأسود خطوة خطوة

107



الصيف أحلى مع دعد

شاركوا عائلتكم السعادة التي تتشاركها دعد مع عائلتها
خلال النزاهات وذلك بتحضير ألذ طعام للنزاهات

مطعم شابستان الإيراني

زيارة إلى مطعم شابستان الإيراني حيث
دقيق كرم الضيافة الإيرانية وأشهى الأطباق
الفارسية



91



15

قائمة الوصفات المصورة

المقبلات:



رايتا الباذنجان



رايتا الطماطم والخيار



بروسكينا الطماطم والريحان



الشورية الكبيرة



سوشي بالكافيار والأرز الحسني



بني بالسلمون المدخن



صلصة المانجو (أم كي شونبي)



رايتا الخيار



تارت بالزبد واليوسفي والكافيار

السلطة:



سلطة العدس الدافله



سلطة الطماطم والموتزاريلا



سلطة الجرجير والتفاح



الخيار الحسني



سلطة شابستان

الأطباق الرئيسية:



كلوب ساندويتش



ساندويتش التونة



الدجاج المشوي على الفحم



اللحم المشوي على الفحم

قائمة الوصفات المصورة

تكملة الأطباق الرئيسية:



الأسقالوب المملوف بالجريسون



أجنحة الدجاج الحارة



البطاطيس المصروسة المقلية



السمبوسك



بلخ البحر بالقلقل



تندوري الدجاج



الكالاماري الأثافي



الروبيان بجوز الهند



بانيني الدجاج



بروسكينا بلخ البحر



السلمون الذابل مع السبانخ الكريمة



سلطة التودلز الآسيوية



الإسباجيتي بالمشروم في صوص الكريمة



لغات السلمون المدخن المحشوة بحين الكريمة



الدجاج بالقلقل



السلمون المسلوق في صوص كريمة الزعفران



باستا بماريتارا فواكه البحر



بارميجيانا الباناجان



الزانيا بالبانتجان



بيتي يومودورو



ستيك الريب آي



السلمون المشوي باليوسفي



اللحم البقري المشوي على أسياخ



التبوكي بالأجبان الأربعة

قائمة الوصفات المصورة

تكملة الأطباق الرئيسية:



الدجاج المشوي



فيليه التونة المشوي



قطعة لحم الحمل المشوية



الدجاج المشوي في
تبيلة الترياق



أضلاع اللحم البقري بصوص الجوزية



تفانيق اللحم البقري
السريعة باللوم



الدجاج المشوي على السجاج



الحجار المخشي المشوي



الوشات على طريقة دبلي



كاري زهرة السور



سلطة الفريكة مع لحم الحمل



البرجر الحار المشوي



تشيلو كباب إي سلطناي



أش إي ريشة



الترجسي



الحمال موري البلغالي



كباب إي شيشليك



كباب إي باختاري



تشيلو كباب إي كوبيده



ماراج



فيليه سمك الجاك



جوجه با ماست



تفانيق شابستان المخصوص

قائمة الوصفات المصورة

الحلويات:



كعكة التوت وجبن الكوارك الصيفية



آيس كريم الماسكربوني



الناف بيسنري المحشي



الليزي كيك



مربعات الفاصوليا البيضاء والحمص بالفسنق



فانت بخرمة جبن الكريشلسا



بارفي جوز الهند



الكولفي باللوز

المشروبات:



لاسي الذعاع



شريكاند المانجو



لاسي الفراولة



مشروب الشوكولاتة البطاطس الساخنة



لاسي المانجو



الميلك شيك باللوز



لاسي الأناناس



Step-by-Step



107



107





الصيف أحلي مع دعد

قلنا دعد بأن تجربنا بالسر الذي جعل عالمنا بهذه السعادة، فأجابنا: "النزهات بالطبوع"، وذكرنا هذا بأهم المصاحبة البسيطة، عندما نلجأ للاستمتاع بالحياة بعنف تقاسم قطعة من الخبز مع الأحياء، خصوصاً خارج المنزل،

وصكنا دعد بأن تجربنا المطبخ مع مجموعة من الوصفات الرائعة لشهور هذا الصيف، لتجربنا جاهزين للدخول في مزاج الخروجات الصيفية، دعد معنا نصف نكتة بالزيت أو سببها على وصفاتها، نلجأ لمعنا خلال شهر يونيو بأجاسيس النزهات الجميلة.



اللحم المشوي على الفحم

المقادير

2 كجم من لحم الحمل (محي من العظام
ومقطع إلى مكعبات بسمك 3 سم)
 $\frac{1}{4}$ كوب من زيت الزيتون
 $\frac{1}{4}$ كوب من الخل
ثمار بصن صغيرة للشوي
ثمار طماطم صغيرة للشوي
ملح حسب الذوق
فلفل أسود حسب الذوق
حمر عربي
خليط بقدونس مكون من (2 حبة صغيرة
سليمات) إلى مكعب، 3 ملاعق كبيرة
من البقدونس ناعم، 2 ملعقة كبيرة من
حبات الصنوبر المحمص، سماق، ملح
وفلفل أسود

الطريقة

1. يتبل اللحم بالملح والفلفل ويرت
زيتون والخل لمدة ساعتين على
الأقل
2. تفرّد على أسياخ ومشوي على الفحم
حتى يمتص (مع مراعاة لا يجف)
3. تفرّد الطماطم وتصل على أسياخ
وتشوي على الفحم، أو يمكن فردّها
على نفس الأسياخ مع اللحم

لتقديم

يقدم اللحم على احبب عربي مع المكوبات
لمصحة المذكورة

الدجاج المشوي على الفحم

المقادير

- 2 دجاجة صغيرة مقطعة إلى أرباع
- مع الاحتفاظ بالعظم والجلد
- $\frac{1}{4}$ كوب من عصير الليمون
- 1 ملعقة كبيرة من الثوم المسحوق
- 1 ملعقة كبيرة من معجون الصمغ

مقادير التوابل

- 1 ملعقة كبيرة من البابريكا أو الفلفل الحار
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الكمون
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
- فلفل سوي حسب الذوق
- ملح حسب الذوق

الطريقة

- 1 تنثر قطع الدجاج في جميع المكوب السبعة لمدة من 10 ساعات إلى يوم كامل قبل طهي في الشلابة
- 2 يشوي الدجاج على الفحم بعد وضعه على شبكته مشواة لمدة 20 دقيقة على درجة حرارة متوسطة مع تقليبها على الحائس.

كلوب ساندويتش

المقادير

- 9 شرائح من خبز التوست الجامبو
- 200 جم من شرائح لحم الديك الرومي
لمدخن
- 100 جم من شرائح السلامي
- أوراق خس مقطعة إلى قطع كبيرة
- 3 ثمار طماطم مقطعة إلى شرائح
- 4 ملاعق كبيرة من المايونيز
- 2 ملعقة صغيرة من المسطردة

الطريقة

1. يمسح المايونيز مع المسطردة،
وتحمص شرائح الخبز
2. يفرغ بعض حليب المايونيز
والمسطردة على شريحة واحدة
من الخبز، ثم توضع عليها بعض
شرائح السلامي، ثم بعض
شرائح لحم الديك الرومي، وفوقها
أوراق الخس ثم الطماطم
3. توضع فوق هذه الطبقات شريحة
أخرى من الخبز مدهونة بخلط
مايونيز والمسطردة، ثم تكرر
الطبقات السابقة، وتغص
بشريحة ثالثة من الخبز
4. تكرر الخطوات السابقة مع
الساندويتشين الآخرين، ويقطع
كل ساندويتش إلى مثلثين،
وتعرس خة أسد في كل مثلث
لحفاظ على الطبقات.

المقادير

مقادير العجين:

2 كوب من الدقيق

1 كوب من الماء

1 ملعقة كبيرة من لرد ساسي

2 ملعقة صغيرة من الملح

مقادير الحشو:

½ كجم من جبن الكاوي الأبيض

1 ملعقة كبيرة من القبرنس

زيت نباتي للقلي



الطريقة

1. لإعداد العجين: نخلط المكونات

مقا ونعجن جيدًا.

2. نضع العجين ونتركه ليستريح

لعدة ساعة.

3. نضع العجين إلى سطح رقيقة ونضع

في الماء الباردة لمدة ساعة.

مع تغيير الماء مرة واحدة، إلى

أن تصير ملوحة الجبن لدرجة

المرغوبة.

4. نضع العجين في الماء ونم

اعصره جيداً حتى نحصل على

مع اسفروس

5. نغرد العجين على سطح مرشوش

بالدقيق إلى سم 2 ملم.

6. نضع العجين إلى دوائر قطرها

5 سم.

7. نضع بعض العجين باستخدام

معلقة في المصفاة ونضع

العجين ليشكل نصف دائرة.

ونعلق الحواف بحكام باستخدام

شوكة.

8. نحمز السمبوسك في الزيت

أساسي حتى يكتسب اللون

الذهبي.

السمبوسك

الخيار المحشي

المقادير

- 1 كيلو خيار كبير
- 1 كجم من اللحم
- 1 ملعقة كبيرة من البهارات المخلطة
- 1 ثمرة طماطم (مفرعة من شور ويطبخ في مكعبات)
- 1 ملعقة صغيرة من الملح

الطريقة

1. نغسل الخيار ونقطع نصفه الطويل ونضعه في إناء.
2. نخلط اللحم مع الطماطم والبهارات والملح.
3. نحشي الخيار بالخليط نسحقه.

البطاطس المهروسة المقلية

المقادير

الطريقة

1. كحجم من البطاطس المسلوقة والمهروسة
نصفه بحفوة
2. نضعه في قدر مع زيت بارد
ولا نكوب من الخشب
3. نصله صغيرة مقطعة إلى شرائح غسقة
2 نضعه كثيرة من الزيت
غسقة حسب الرغبة
4. نضعه صغيره من القليل الأسو
5. نضعه صغيره من حبة لطف
نقفي
2 نصفه بحفوة
نقفي ونقشده حسب الرغبة
نقفي
2. نضع البطاطس المهروسة المسحونة
مع المكونات كلها، ثم نوضع في
نلاجة لمدة ساعة، ثم تخرج
3. نشكل البطاطس على هيئة قطع
نصو سه بطول 5 سم تقريبا
4. نغمس في الدقيق ثم البيض ثم في
نقشماط
5. نغلق في الزيت البهائي



مشروب الشوكولاتة الساخنة

المقادير

100 جم من الشوكولاتة أدكنه لغير

مصلاة

1 1/2 كوب من الماء

2 كوب من السكر

5 كوب من الحليب

1/4 ملعقة صغيرة من الفانيليا

الطريقة

- 1 سخن الشوكولاتة مع الماء مع التحريك المستمر حتى تذوب
- 2 يضاف السكر ويقلب
- 3 يترك الحليب ليغلي، ثم نفس درجة الحرارة ويترك الحليب ليغلي ببطء لمدة 5 دقائق
- 4 يضاف الحليب ويحرك حتى يسخن (مع مراعاة لا يغلي)
- 5 نصب الشوكولاتة الساخنة في برص



المقادير

- 1) خم من سكرات سويسيف المسحوق
نيسونه
- 2) كوكو من زبد سكر
- 3) كوكو من مسحوق كوكو (مبشور)
- 4) عود من الحبر سكر المحلى
- 5) صنفه صغير من سكرات

الطريقة

- 1) في وعاء نظيف المكون كوكو مع ثم يوضع
في سلاخه لمدة 15 دقيقه
- 2) يخرج من سلاخه ويوضع على ورق وره
بلاستيكي و ورق لونه سكر
- 3) ينزل على سكر سطوانه ونفد بحكم
- 4) يوضع في الحبر لمدة 2 ساعه على
الاهل
- 5) ينفذ بخلاف ونفذه الى سراج

الليزي كيك

الباف بيس تري المحشي

المقادير

10 أفراخ مربعة من لاف بيس تري
5 ملاعق كبيرة من المربي لمشمش
3 ملاعق كبيرة من اللوز المحمص
والمسحوق
حليب للدهن

الطريقة

1. تخرج أفراخ الباف بيس تري من المجمد حتى تلين
2. نمرج المربي مع اللوز.
3. نوصع كمية مناسبة من حليب المربي واللوز في منتصف كل فرخ من اباف بيس تري.
4. نلف الأفراخ وبعلق
5. نوصع في صحنه خبز وتدهن بالحليب
6. نخبز في الفرن على درجة حرارة متوسطة حتى تكتسب اللون الذهبي، ثم تبرد.

وصفات أندرو المفضلة (من مطعمه)

وصفات أندرو المفضلة من مطعمه



سلطة الجرجير والتفاح

الطريقة

1. تسلطه بخلط جميع المكونات معاً في وعاء.
2. تسلطه بخلط جميع المكونات معاً باستخدام حفاضة.
3. تصب السلطة على السلطة التي وعاء وتسلط معاً حفاضة.
4. يقد.

المقادير

- سلطة
110 حبة الجرجير
100 جم من التفاح الأحمر (مقطع إلى شرائح)
10 جم من كسرات الخبز
40 جم من الجبن الأزرق

التتبيلة

- 20 جم من البصل الأحمر (مقطع)
15 ملل من شراب العرولة
10 ملل من عصير الليمون
30 ملل من زيت الزيتون



أجنحة الدجاج الحارة

الطريقة

المقادير

- 1 سخن مثلاً عميقة إلى درجة حرارة 180 درجة
- 2 اختر أجنحة الدجاج إلى أن تكسب اللون الذهبي
- 3 في وعاء سخن الصوص الحار مع صوص الدجاج وبرد إلى أن يبرد لرد
- 4 بعض أجنحة الدجاج في الصوص حتى تغطى جيد
- 5 لتبريد يخلط كريمه يخلط مع الحبر لاررق حتى يصح يخلط سمك نوعه
- 6 يوضع أجنحة الدجاج في طبق يقدم مع عود دجاج وعود بقرنس وعمهس الحبر لاررق ويقدم

- 1 كجم من أجنحة الدجاج
- 30 ملل من الصوص الحار
- 30 ملل من صوص الدجاج
- 20 جم من لرد

التزيين

- 2 كجم من أجنحة الدجاج
- 40 ملل من الصوص الحار
- 50 ملل من صوص الدجاج
- 20 جم من لرد



المقادير

200 جم من الإسقالوب
60 جم من جريسون اللحم البقري أو
بريزاولا اللحم البقري (اللحم البقري
المحقف والمملح)
20 جم من اليستو الأخضر
30 جم من جبن البارميزان المبشور

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. توضع قطعة من الجريسون بشكل مسطح على الكاوتر وتدهن باليستو.
3. يرش القليل من جبن البارميزان ويلف ثم يوضع الإسقالوب في المنتصف.
4. تغلق الكاوتيرة بخلة أسنان كي لا تلمز.
5. يوضع على ورق خبز ويخبز في الفرن لمدة 10 دقائق حتى يصبح الإسقالوب ويصبح الجريسون مقرمشاً قليلاً.

الإسقالوب الملفوف بالجريسون

الروبيان بجوز الهند

المقادير

- 100 جم من الدقيق العادي
- 50 جم من دقيق البره
- 60 جم من صوجون للقهة الحلو
- 10 مكعبات من الملح
- 30 جم من جوز الهند المجفف
- 6 قطع من الروبيان الجامبو (نوع مزع الذيل)
- 1 عبوة من المياه الغازية

الطريقة

1. في وعاء يخلط مقدار 75 جم من الدقيق العادي مع دقيق الذرة وجوز الهند المجفف ومكعبات الملح واسماء الغاربه التي يصل الحسب إلى درجة اسبابش ثمرة
2. في طبق توضع 25 جم من دقيق الدقيق العادي.
3. تسخن مقلاة عميقة إلى درجة حرارة 180 درجة
4. يقلب الروبيان في طبق الدقيق، ثم يغمس في عجن جوز الهند ثم يغمس حتى يكتسب اللون الذهبي
5. يرفع الروبيان من المقلاة ويغمر مع صوجون لتقليل الحلو



المقادير

المقادير

300
100
100

الكالاماري بالكاجون

تندوري الدجاج

الطريقة

المقادير

- 1 رغيف من البابادم (الخبز الهندي الرقيق)
50 جم من معجون التندوري
100 جم من الربادي
300 جم من صدور الدجاج
10 ملل من عصير الليمون
200 جم من الأوراق الخضراء المشكلة
- 1- تسخن مقلاة عميقة إلى درجة حرارة 180 مئوية ويحمر فيها البابادم حتى يكتسب اللون الذهبي، ثم يرفع من المقلاة وينحى جانباً.
- 2- يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
- 3- في وعاء يخلط الزيادي مع عصير الليمون ومعجون التندوري.
- 4- توضع أجنحة الدجاج في خليط التندوري، ويوضع في لثلاحة طوال الليل من أجل الحصول على أفضل نتيجة.
- 5- توضع أجنحة الدجاج في الفرن لمدة 20 دقيقة حتى تصبح ثم ترفع من الفرن.
- 6- ترتب الأوراق الخضراء المشكلة على طبق وتقديم وتوضع أجنحة الدجاج فوق البابادم، وتقدم.



المقادير

الطريقة

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 400 جم من سمك البحر | 1 سحرة مفلاة ويهضغ فيها الفلفل | 5. تصاف الطماطم والبقدونس |
| 10 جم من الثوم | من زيت الزيتون. | والريحان ويستمر في الطهي لمدة |
| 1 عروة من الطماطم | 2. شوح ملح البحر لمدة ثقيقتين، | ثقيقتين أخريين، |
| 100 جم من البقدونس مقطعة | ثم تصاف البصل من الزيت | 6. يوصى في طبو غصن ويقدم |
| 10 جم من البصل المسحوق | 3. يضاف البصل ويشوح لمدة | |
| 30 جم من البصل | ثقيقة. | |
| 10 جم من الريحان | 4. يضاف الثوم والبصل المسحوق | |
| 20 ملل من زيت الزيتون | ويستمر في الشويح. | |



بلح البحر بالفلفل

سلطة النودلز الآسيوية

المقادير

- 120 جم من نودلز الأرز الرفيعة (مطهية)
- 200 جم من الروبيان متوسط الحجم (مطبوخ ومطهر)
- 20 جم من حشيشة الليمون (مقطعة ومسحوقة)
- 100 جم من المشروم (مقطع إلى شرائح)
- 40 جم من الفلفل الرومي الأحمر (مقطع بطريقة حوليان)
- 6 ملل من صوص الصويا
- 20 ملل من صوص الفلفل الحلو
- 6 ملل من صوص السمك
- 10 جم من أوراق الكزبرة الطازجة

الطريقة

- 1. تخلط المكونات كلها معاً في وعاء حتى يغطي النودلز بالصوص جيداً، وتقدم في الحال.



المقادير

الطريقة

- 1 300 جم من فليه السلمون
- 2 10 جم من الثوم
- 3 5 جم من الرعتر
- 4 20 ملل من عصير الليمون
- 5 10 ملل من زيت الزيتون
- 6 مقادير السبانخ الكريمة:
- 7 100 جم من السبانخ
- 8 20 جم من جبن الكريمة
- 9 30 ملل من الكريمة الطازجة
- 10 20 جم من البصل
- 11 10 ملل من زيت الزيتون
- 12 تسحق فليه من لاصقة
- 13 في وعاء نحط بهم مع اربع عشرة عصير ليمون وزيت الزيتون
- 14 يعطى فليه السلمون بالتتبيلة ويوضع في المقلاة الساخنة لمدة دقيقتين على كل جانب حتى يصل إلى درجة طهي متوسطة، ثم يرفع عن النار.
- 15 نحى السلمون جانباً ونصاف من الرأس إلى السفلة نفسها ونشوي فيه البصل من حل السبانخ الكريمة.
- 16 بمجرد أن يصبح **ناعماً**، نضاف جبن الكريمة والكريمة إلى المقلاة حتى يبدأ في الغليان.
- 17 تصاف السبانخ ونحط حتى تصبح.
- 18 نرفع الخليط عن النار. **نضع** السلمون على طبقه من السبانخ الكريمة.

السلمون الذابل مع
السبانخ الكريمة

المقادير

- 300 جم من بلح البحر
- 100 جم من الطماطم
- 15 جم من الثوم
- 10 جم من الريحان
- 25 جم من البصل الأحمر
- 20 جم من جبن البارميزان
- 10 ملل من زيت الزيتون

الطريقة

1. يسخن الفرن على درجة حرارة 200 مئوية.
2. في وعاء تخلط الطماطم مع البصل والثوم والريحان وزيت الزيتون.
3. يوضع نصف العلاف الصفري لبلح البحر على ورق خبز ويوضع عليه خليط الطماطم.
4. يرش بحر البارميزان المشور ويوضع في الفرن لمدة 5 دقائق حتى يكتسب الجبن اللون الذهبي.
5. يهرق من الفرن ويقدم ساخناً.

بروسكيتا بلح البحر

معالمات البطالية في طريق



الطريقة

1. في صوداء، نضع عكوب كاشي
نوضع شريحة من الصمغ مع
بعض جبن الموتزاريلا، يستمر
في تكرار الدبيب حتى الوصول
إلى شكل دائري (أو يمكن ترتيب
لطبق يأتي أسهل من غوب).

2. نضع أوراق الهند في
المنتصف مع أوراق الريحان،
ونضع عليها أسنمة البسمية
وصوص سمبوي.

المقادير

1 ثمرة طماطم كبيرة الحجم (مقطعة
إلى شرائح بسماك 1/4 بوصة)
1 قطعة من جبن الموتزاريلا
الجاموسي (مقطعة إلى شرائح
بسماك 1/4 بوصة)
أوراق ريحان طازجة
أوراق هندباء
صوص بيسكو (في برطمان)

مقادير التتبيلة البسمية:

حس سمبوي

رسم رسوم

سمبوي وسمبوي سمبوي حسب المذاق

سلطة الطماطم والموتزاريلا



الشو الكبير

الطريقة

المقادير

- 1 على لوح تقصع نصف تقصع
الحصيرة. اتركها الى مكعبات
سحب و بوصة ونصف حسب
- 2 في قفص و كسروله سخنة بوضع
الزيت و عندما يسخن يضاف
بنة البصل وورقة لوز و اللحم
- 3 يشوحوا حتى يصفو نصف
شدة من ثم يضاف الحصوص
كعب مع اعمل على النار
بضاعة الحصوصات لانه لا
ثم لناعه وهذا للحصول على
شوية لندة
- 4 يضاف الملح و القفز و الثوم
الحققة و يصفى لندة الكعب
ثم يصب حوالي نصف كوب من
الماء أو حسب الرغبة.
- 5 يعلى المريح و يضاف المريد
من التوابل اذا تطلبت الشوية
المريد من الكعب.
- 6 يضاف بعض حب انا. ميران
الميسور عند التقديم حسب

- 1 ساق كرفس
- 2 بيرة طماطم
- 3 نصف حبة فلفل حلو
- 4 حبة صغيرة لحم
- 5 حبة سباح حوصر صغير
- 6 نصف حبة لحم (أو نصف
وحدة حسب الرغبة)
- 7 ثمره بصل مطبوخة بصل
- 8 ثمره كندر من بصل
- 9 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 10 زيت بصل
- 11 ملح صغيرة من شور
- 12 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 13 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 14 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 15 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 16 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 17 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 18 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 19 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 20 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 21 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 22 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 23 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 24 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 25 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 26 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 27 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 28 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 29 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 30 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 31 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 32 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 33 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 34 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 35 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 36 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 37 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 38 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 39 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 40 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 41 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 42 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 43 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 44 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 45 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 46 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 47 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 48 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 49 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 50 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 51 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 52 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 53 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 54 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 55 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 56 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 57 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 58 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 59 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 60 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 61 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 62 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 63 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 64 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 65 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 66 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 67 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 68 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 69 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 70 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 71 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 72 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 73 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 74 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 75 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 76 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 77 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 78 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 79 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 80 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 81 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 82 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 83 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 84 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 85 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 86 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 87 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 88 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 89 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 90 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 91 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 92 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 93 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 94 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 95 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 96 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 97 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 98 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 99 ملح و ثمن شور حسب الرغبة
- 100 ملح و ثمن شور حسب الرغبة



بالتينى الدجاج

المقادير

الطريقة

وَعَلَى الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَهُمْ خُذُوا زِينَتَكُمْ أَنْ يَقُولُوا إِنَّ الْفُلْكَانَ كَذُوبٌ ۚ

تقدم وعيظنا الخبير إلى الطالعين

يُحْتَمَلُ فِي الْفُرْقَانِ عَلَى مَسْتَوًى
يُحْتَمَلُ فِي مَقْلَدَةِ غَيْرِ

1998

1990

المعهد العالي للمعدين وعلیه شریعت

يقدم إلى القضاة ويوضح في



المقادير

تفاح من الصنف (2)

الزبادي (1/2 كوب)

السكر (1/2 كوب)

الزبد (1/2 كوب)

بروسكيتا الحلويات والريحان



المقاديير



من 5 إلى 8 قطع من الفيلون (أو الفاصوليا)
(المقطعة)

٤. تعاوي من طماطم التشيوي (الطماطم

آکریٹھہ ظہور

ملعقة صغيرة من الزيت

ملح وفلفل، سمسم، الزعينة

الطريقة

٥٠٠

المجلة العلمية لجامعة طرابلس - كلية التربية

باصلاح والفضل ويضع قطرات من

مستقبل الاقتصاد في تونس بعد الثورة

مع التكريمة والبرعقوان،

الهندسة المعمارية الخاصة بالخدمة

وَمَا يَكْفُرُ الْفَكْهَرُ

يطلبه برفق لمدة دقيقة أو دقيقتين فقط

الماء والحرارة والرياح والشمس

السلامون المسلوق في صوص كريمة الزعفران



الدجاج بالقلقل





لفائف المسلمون المدخن
المحشوة بجبن الكريمة

الإسباجيني بالمشروم في صوص الكريمة



التي

باليد تجار



الطريقة

المقادير

1. 200g	2. 200g
3. 200g	4. 200g
5. 200g	6. 200g
7. 200g	8. 200g
9. 200g	10. 200g
11. 200g	12. 200g
13. 200g	14. 200g
15. 200g	16. 200g
17. 200g	18. 200g
19. 200g	20. 200g
21. 200g	22. 200g
23. 200g	24. 200g
25. 200g	26. 200g
27. 200g	28. 200g
29. 200g	30. 200g
31. 200g	32. 200g
33. 200g	34. 200g
35. 200g	36. 200g
37. 200g	38. 200g
39. 200g	40. 200g
41. 200g	42. 200g
43. 200g	44. 200g
45. 200g	46. 200g
47. 200g	48. 200g
49. 200g	50. 200g
51. 200g	52. 200g
53. 200g	54. 200g
55. 200g	56. 200g
57. 200g	58. 200g
59. 200g	60. 200g
61. 200g	62. 200g
63. 200g	64. 200g
65. 200g	66. 200g
67. 200g	68. 200g
69. 200g	70. 200g
71. 200g	72. 200g
73. 200g	74. 200g
75. 200g	76. 200g
77. 200g	78. 200g
79. 200g	80. 200g
81. 200g	82. 200g
83. 200g	84. 200g
85. 200g	86. 200g
87. 200g	88. 200g
89. 200g	90. 200g
91. 200g	92. 200g
93. 200g	94. 200g
95. 200g	96. 200g
97. 200g	98. 200g
99. 200g	100. 200g

طهيها بما ريتارنا فواكه البحر



المقادير

للملحون (لحم البقر)

- 1 قطعة كبيرة من البطاطس الصالحة
للتبخير (مسلوقة ومقشرة)
- 2 كوب من الدقيق (دقيق السيمونسا أو
الدقيق متعدد الاستخدامات)
- 1 ملعقة صغيرة من جورة الطيب

للملحون (لحم البقر)

- 1 كوب من الدقيق (دقيق السيمونسا أو
الدقيق متعدد الاستخدامات)
- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون

للملحون (لحم البقر)

200 ملل من كريمه الطيب (أو اللبن)

- منها حسب الرغبة
- 1 ملعقة كبيرة من جيرة (أو اللبن)
- 1 ملعقة كبيرة من جيرة (أو اللبن)
- (الحين الأخرى)
- 1/2 كوب من جيرة (أو اللبن)
- 2 ملعقة كبيرة من جيرة (أو اللبن)
- نيسون
- لحم أسود مطحون حسب الذوق

النيوكي بالأجبان الأربعة

- 1 كوب من الدقيق (دقيق السيمونسا أو
الدقيق متعدد الاستخدامات)
- 1 كوب من الدقيق (دقيق السيمونسا أو
الدقيق متعدد الاستخدامات)
- 1 كوب من الدقيق (دقيق السيمونسا أو
الدقيق متعدد الاستخدامات)
- 1 كوب من الدقيق (دقيق السيمونسا أو
الدقيق متعدد الاستخدامات)

المجهر بميزان

صالحه رشيد و ميهي اسدي و سنان



- ميران الكتروني يعمل بحصير الطعام
في غاية المتعة
- قوة 1000 واط



EP950

KENWOOD

Create More

www.kenwoodworld.com

كينود

إبداع أكثر

لماذا الصيف من دون المشاي؟



اللحم البقري المشوي على الأسياخ

المقادير: لحم بقري، زيت، ملح، فلفل أسود، فلفل أحمر، فلفل أخضر، بصل، ثوم، أعشاب طرية.

الطريقة: يقطع اللحم إلى قطع مناسبة، ويخلط مع الزيت، الملح، والفلفل. يسخن الفرن على 200 درجة مئوية.

يضع اللحم على الأسياخ، ويخبز في الفرن لمدة 2-3 ساعات.

يخرج اللحم من الفرن، ويقطع إلى قطع صغيرة، ويقدى مع البصل، الثوم، والأعشاب الطرية.

يتم طهي اللحم البقري المشوي على الأسياخ في الفرن لمدة 2-3 ساعات.

يتم طهي اللحم البقري المشوي على الأسياخ في الفرن لمدة 2-3 ساعات.

يتم طهي اللحم البقري المشوي على الأسياخ في الفرن لمدة 2-3 ساعات.

يتم طهي اللحم البقري المشوي على الأسياخ في الفرن لمدة 2-3 ساعات.

يتم طهي اللحم البقري المشوي على الأسياخ في الفرن لمدة 2-3 ساعات.

يتم طهي اللحم البقري المشوي على الأسياخ في الفرن لمدة 2-3 ساعات.



المقادير التحضير

السلطعون الممشوي بالخبز سققي



الكتاب

الكتاب

ستيك الريب آي



المقادير

1 دجاجة مقشرة إلى أربع

تتبيلة الترياكي

صوص الصويا



الطريقة

1. في وعاء توضع الدجاجة مع
جميع المكونات وتختلط جيدا
كي تمتص الدجاجة المكبات
كلها

2. توضع الدجاجة في الفرن
لعدة ساعات بهدف تشويها

الدجاج المشوي في تتبيلة الترياكي



قطيع لحم الحمل المشوية

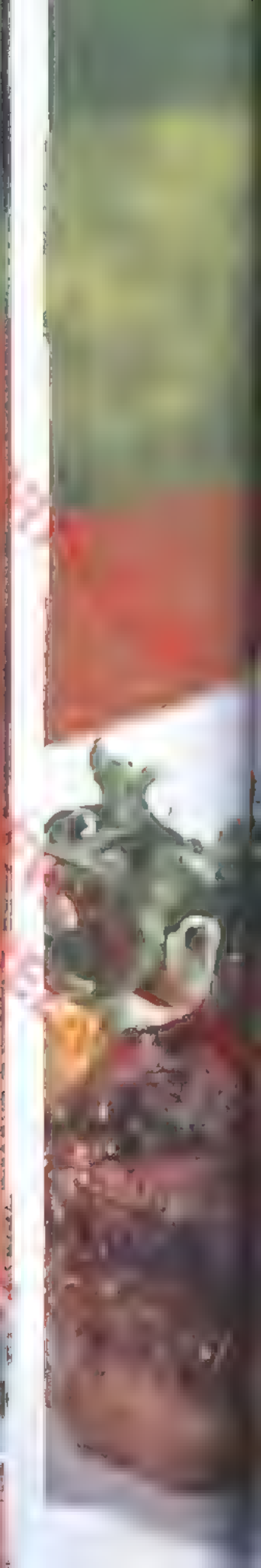
في وعاء متوسط الحجم، سخني
المكونات كلها معاً، ثم أضيفي
الزيت وقلبي حتى يذوب اللحم في
الزيت. أضيفي البصل وقلبي حتى يذوب
سحابة أو على المشوية



الجمهورية العربية السورية

قبلييه التوتيه المشوي

المطبخ السوري



الدجاج المشوي



الحباز المحشي المشوي

المقادير

الطريقة

حبات كبير الحجم

بصل أحمر

زيتون أسود

طماطم

فلفل

زيت نباتي

ملح وفلفل أسود

1. ينظف الحباز ويزال عنه القشر

ويغسل ويصفى ويترك حتى يجف

2. يقطع البصل والفلفل والطماطم

ويزيح البصل والفلفل من الزيت

ويضاف البصل والفلفل والطماطم

ويوضع الحباز على مشواة ساخنة

ويطهى لمدة 5 دقائق أو حتى



الدجاج

المشوي

علم السليخ

المكونات:

المكونات كلها معاً.

توضع فيها صدور الدجاج

تدهن بالمكونات الجافة،

ثم تعطى وتوضع في الفرن

حتى أربع ساعات

وحتى أربع ساعات

نقانق اللحم البقري السرّبعة بالتّوم

المقادير الطريقة

- | | |
|-------------------|---|
| 1. لحم بقري مفروم | 1. في موضع اللحم البقري في وعاء |
| 2. بقدونس | 2. المكونات |
| 3. سكر بني | 3. نحتط المكونات كلها معاً ونشكل على شكل النقانق. |
| 4. زيت ثعالي | 4. من 5 إلى 10 دقائق، اعتماداً على حجم النقانق |



أضلاع اللحم البقري بصوص الباربيكيو

المقادير | الطريقة

المكونات قطع خبثاء وتضاف إلى

اللحم

1 ملعقة صغيرة من عصير

3 تغطي أضلاع اللحم حتى تترك

المصوح المرغوبة

البقري

1 ملعقة صغيرة من عصير

الليمون

1 ملعقة صغيرة من الثوم

المقطع

6 ملاعق كبيرة من صوص

الباربيكيو

1. يسخن الفرن على درجة 350 فهرنهايت.

2. يقطع اللحم إلى قطع صغيرة.

3. يخلط اللحم مع الصوص.

4. يترك اللحم في الفرن لمدة 2 ساعة.

5. يترك اللحم في الفرن لمدة 30 دقيقة.

6. يترك اللحم في الفرن لمدة 15 دقيقة.

7. يترك اللحم في الفرن لمدة 10 دقائق.

8. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

9. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

10. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

11. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

12. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

13. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

14. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

15. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

16. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

17. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

18. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

19. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

20. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

21. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

22. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

23. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

24. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

25. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

26. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

27. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

28. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

29. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

30. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

31. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

32. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

33. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

34. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

35. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

36. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

37. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

38. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

39. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

40. يترك اللحم في الفرن لمدة 5 دقائق.

الطبعة الأولى

الطبعة الأولى

البرجر الحار

المشوي





سلطة العدس الدافئة

سلطة العدس الدافئة
التي تصنع من العدس الأخضر، الخبز، زيت
زيتون، الخل، الثوم، البصل،

المقادير

- 200 جم عدس أخضر مغسول جيد
- 12 ثمرة من الطماطم الشيري (للعصاة الصغيرة)
- 3 فصلات خضراء (بريد أو بقر، لعدد حسب الذوق)
- 100 جم من حب الحنظل المقطع إلى مكعبات صغيرة، ثم
حبة من أوراق الجرجير (أو خليط من الأعشاب)
- 2 ملعقة كبيرة من خلط الرعي
- 1 ليمونة معصورة
- 45 مل أو 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون النقي، السكر، إكليل
ملح وفلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. يغلى العدس بالماء ويغلى، ثم يترك لينضج برفق لمدة 15 دقيقة،
أو حتى يصبح العدس ناعاً وإن كان غير منتهك، من الأفضل قراءة
التعليمات الموضوعة على العبوة
2. تسخن الفرن إلى درجة حرارة 325 فهرنهايت أو 160 مئوية مع
تحريك مؤشر الغاز إلى 3، وتوضع الطماطم في صينية الخبز وتوش
بعض زيت الزيتون وبعض الملح وتشوى حتى تصبح لينة لمدة 15
دقيقة
3. في تلك الأثناء تحضر المكونات الأخرى، حيث تقطع البصل الأخضر
وحن الحنظل.
4. ترش مقلاة كبيرة الحجم بالقليل من زيت الزيتون وتوضع على نار
متوسطة الحرارة، ثم يضاف جبن الحنظل ويحمر على كل جانب لمدة
من 3 إلى 5 دقائق
5. مع الانتهاء من هذه الخطوة من إعداد العدس أن يكون ناضجاً
والطماطم جاهزة كذلك.
6. تحضر مكونات التتبيلة جيداً: الزيت، الثوم، البصل، الخل، زيتون
بحجم كل مكونات التتبيلة معاً، وفي النهاية يضاف أوراق الجرجير
ويستمتع بتناول السلطة مع الخبز العربي المقرمش أو إلى جانب
السمك أو الدجاج المشوي
8. يترك سائخة أو باردة

مكفي 2 كطبخ أساسي 1 كطبخ أساسي
صغير، ثم يضاف معه الدجاج أو السمك
وعلى الأقل 30 دقيقة

سلطة الفريكة مع لحم الحمل

المقادير

350 حم من قبله لحم حاصرة الحمص

بإحدى ملعقتي صغيرة من التويل السبع

3. قصص توم مفرومة

150 حم من الفريقه الكامله وحوالي 1 كوب

120 جم من الخيار أو حوالي 2 خيارة مقطعتان إلى أرباع وإسحق به

سبعت 2 بسم

8 إلى 10 ثمار من عصا صمغ التشيرى (يمكن استبدالها بعصا لوزان إذا كان

شدا موسمه

بہارِ یارِ اقبال

125 من الزنادي سوامي : حبه ، اكو -

30 ملل من الماء و 2 سمعة

١- ملءة كبيرة من النعارة المذلل

الفصل الثوم معروف

منح وقفل أسود تحسب الدوق

الطريقة

١. يفرك لحم لحمل بالنواص السبع والثوم المفروخ مع قليل من الخل ويستريح في ثلاجة لمدة ساعتين أو طوال الليل.

2. تعد لتبيلة مسبقاً، ويفضل أن تعد يوم كامل قبل الطهي كي تخرج المكبات بحجم مقر برادري، **الحامض** ونصف ليه ساف واسفد المجفف واشوم المفروم والملح ويخلط جيداً معبى سرفا ورومه في الثلاجة حتى يصبح **حامضاً** لتقديم.

3. نفخس الفريكة، ثم يفلل إلى قدر عفيف (الكل كوب من الفريكة بحفاف كوبين من الماء) ويغلى على نار هادئة حتى ينضج.

[illegible]

1. خصائص المنتج: المنتج غير سمي مسجود خبز - لمدة نصف
ساعة في الفرن مسخن لمدة من 15 إلى 20
دقيقة على درجة حرارة 400 فهرنهايت أو 200 مئوية - يترك
موشر العز إلى 6 لدرجة نصف غير كاملة، أو يشوي حسب الرغبة
بعض - مرقوبة بخبز نصف - بخم برفه - لفرن بديل
بمسيرة شده - باقي قدر نصفه في مزارع

[illegible]

عندما يصبح لقرمكه نعم يحلّس من بعد مرمره و بي الخ
و نوضع هي و عه تقديم و نترك لبيد لعدد من 10 إلى 20 بقية إذا
كان تقديمها دقة غير مرغوب.

8. تضاف تقبيلة بزيادي وتمرج جيداً مع العريكة، ثم يوضع الحمار
و الحصى في سلة من الخوص ثم يصفى بمصفاة سلكية دقيقة لاسود
خشب من تحتها

دکھي 2 ڪتابق وٺيسي

وقت الإعداد 40 دقيقة للإصابة إلى وقت الراحة

بماء الورد آيس كريم الماسكربوني

المقادير

مقادير ماء الورد وشربات الماسكربوني (يبقى محفوظاً في المبرد لمدة شهرين تقريباً)

350 جم أو حوالي 2 كوب من الماسكربوني

30 مل أو حوالي 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون

107 جم أو ½ كوب من السكر

60 مل أو ¼ كوب من شراب الحلو سيبوب أو شراب الورد

250 مل أو 1 كوب من الماء

15 مل أو 2 ملعقة كبيرة من ماء الورد

مقادير حلاوة السمسم (تبقى محفوظة لمدة من أسبوعين إلى ثلاثة في صندوق مغلق)

125 جم أو 1 كوب من حبوب السمسم

100 جم أو ½ كوب من السكر

125 مل أو ½ كوب من الماء

25 مل أو ½ ملعقة صغيرة من عصير الليمون

صنعه خبز بمساحة 13 x 9 بوصة أو 23 x 33 سم مدهونة بالقليل من زيت السمسم (انظر الصفحة)

15 مل أو 1 ملعقة صغيرة من زيت السمسم للدهان

الطريقة

إعداد لشربات

1. في قدر ذات قاع ثقيل يوضع الماء والسكر والشراب وماء الورد. تسخن القدر على نار متوسطة الحرارة وتحرك المكونات باستمرار إلى أن يدوب السكر، ثم ترفع درجة الحرارة ليعلى المزيج، ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد.
2. بمجرد أن يبرد المزيج يضاف الماسكربوني ويخلط جيداً، ثم يعطى جيداً ويوضع في المبرد. وإذا كنت تفضل طعم آيس كريم متوافرة فيستخدم جبن تيليتا.
3. إذا كان الآيس كريم سيحجم باستخدام اليد، تتنح هذه الطريقة بعد 45 دقيقة يخرج المزيج من المبرد ويخلط جيداً، مع التأكد من تكسير جميع البثورات التي تكونت، وفي خطوة مهمة في سبيل الحصول على نتيجة كريهة، يعاد المزيج إلى المبرد، وبعد 30 دقيقة يخرج ويكرر العملية مرة أخرى، مع التأكد من تكسير جميع البثورات التي تكونت ويكرر العملية مرتين أو ثلاث مرات أخرى.

إعداد السمسمية

1. تجمع بذور السمسم في مقلاة كبيرة الحجم ذات قاع ثقيل مع التحريك المستمر. من شأن هذه الخطوة ألا تسفر عن أكثر من خمس دقائق، لذا يرجى الانتباه لها جيداً. بمجرد أن تحمض بذور السمسم ترفع عن النار وتوضع جانباً لتبرد.
2. في هذه الأثناء يوضع السكر والماء وعصير الليمون في قدر ذات قاع ثقيل ويعلى المزيج، ثم تقل درجة الحرارة ويترك ليعلى برفق لمدة 10 دقائق تقريباً.
3. يضاف الشراب إلى حبوب السمسم المحمصة ويخلط جيداً، ثم تفرط طبقة. تسقى من المزيج على طينية خبز صغيرة مدهونة بالزيت. سوف يكون استخدام ملعقة في الإضافة إلى اليد، ضرورياً لفرد حبوب السمسم المغطاة بالشراب عبر الصينية، وبمجرد فردها بالتساوي يستخدم سكين لتعليمها. يقطع حط أولاً بشكل رأسي عبر المبدص أو عبر الجانب الأطول، ثم يستمر في تقطيع مثلثات في كل نصف، تترك ليبرد لمدة من ربع إلى نصف ساعة، ويكون النتيجة البهية عبارة عن حلاوة سمسمية مثلية مقرمشة.
4. ملاحظة مهمة: كلما كانت طبقة السمسم أرفع كلما كانت مقرمشة أكثر، وكلما كانت أكثر سمكاً كلما كان مصعباً أصعب. لا هذا ولا ذلك صحيح أو خطأ، فالأمر يعتمد على التفصيل الشخصي.

استخدام ملعقة معدنية. مع مراعاة
لتخلص من أي كتل موجودة.

٨٠. تستخدم صبغة كحل مستبيرة ذات قاعدة وغلة قابل للحلج بصاف حلو في نصف ملعقة صغيرة من براد لي يمتصق ورقة لبرسمان وموضعه على القاعدة بصاف

9
 بخبر بعين عدة ذب دقيقة على
 درجة حرارة 160 مئوية أو 325
 فهرنهايت مع تحريك مؤشر لعن
 على 3 على الرف الاعلى من الفرن
 بمجرد الانتهاء من الخبز تخرج
 الكعكة من الفرن وتبال لبرد لمدة
 (1) دقيقة ثم يرفع الكعكة من سطحه
 وتزل عنها ورقة الباشماتان
 وباستخدام سكين مسنون حاد
 تقسم الكعكة لاسفحة لى طبقتين
 عن قطر 8 بوصة يوصى على رف
 لبرد لعدة ساعات ثم يقطع

10. في الوعاء رقم 3 (متوسط الحجم)
يُغسل صغار البويضتين في
بياضهما ليمسك البيض في الوعاء
مع الاحتفاظ بالصغار لما بعد
استخراجها من البيض حتى الرضعا
او حتى تلتحق برحلي وبعدها
الآن في الذكر 4 ملاء نموذج
او لنبات لمتى يوصيه صاحب
بعض النسخه كتاب

12. في 4 (متوسط الحجم)
موسع الكريمة المرذوخة وتحيط
لحوالي بقيقين حتى الوصول إلى
درجة تماسك سميكة وزعجة.

13. يحبز الحبتين حسب التعليمات
الموضحة على العبوة.

14. في الوعاء رقم 5 (كبير لحجم)
يوضع اسكر وصغار اسنن وحقن
سريعاً لمدة دقيقة.

16
 7
 16
 7

تخلفا سور و خسته مرد و خسته
نوشه صندیکه نگهبان سور بقعه
عنی طوق دریم و اندک صبح و خسته من
صندیکه نگهبانک لاسیخه
نوشه انصاف و منم بمسوفه
دستور د شعله و عطی بالسه
لاجرى من نگهبانک دم به جسمه شی
لثلاحة لمدة ساعة حتى يسفر
لحشیه

21- يرش عليها السكر البودرة ونقدم
باردة.



كعكة التوت والبن الكوارك الصيفية

المقادير

مقادير الكعكة

100 جم من سكر الكاستور،

١٠ جامعة كبيرة من مصر

١ بحصة كلمة

بيضة مفصول صفارها عن بياضها

100 جم من الدقيق ، بي الحمر
شوركة ليمون

لایحه تصحیر ۵۰۰

مفتی محمد رفیع الرحمن

بعضه مفصول صفرهما عن
بعضيهما

100 ميل من الكريفة المزروحة

100 جم من سكر الكستور

500 جم من جس لکوارک

170 حم من اتتوت (حسب النوع
بمفصل)

22 كيس من الجيلتين البودرة و 8
أوراق حيلتر (تتمه القسيمات علم

१३ अथवा

لبنان - بيروت ١٩٨٥

مفردات المصباح

صنّيه كعك مستديرة كاملة لارتفاع
بذات قاع واسم بمساحة 20 سم أو

8. **بوصات**

رواق مصار اندھون

ميزان عطري
ملحق بمغفله (تسمح حاضنها الرفيعة
بالقطع وعدم السماح بخروج الكثير من
الهواء)
أوعية (2 كجم) الحجم 3 صغار
الحجم
حاضنها

[illegible]

بمراعي دائما استخدام وعاء زجاجي نظيف تم تبريده في الثلاجة، حيث إن ذلك يساعد على الوصول إلى المصه السليمة. إذا لا يجب استخدام الماء أو الزيت، والأهم لا يجب استخدام الأوعية البلاستيكية لأن المبرد يجب أن يرت.

الطريقة

1. في الوعاء رقم 1 (متوسط الحجم)
يوضع البيض ويحقن حتى
الوصول إلى قمة ماعة لمدة
دقيقتين. يحرك الحلاط باستمرار
لتحطيط الباص تماماً.

الوعاء رغم 2 محب أن يكون كبير الحجم، حيث ستوضع فيه مكروبات أخرى فيما بعد.

3. أ. بوضع البصة الكامله وصف
لنصنين والمسكر والماء بحقه
لنرد بقصد غريب لحي تصور لى
ر حه بامامك ذك مشه

بصاف سسر سسر

6. د. يضاف بإذن النضر المحفوظ
في الدعاء رقم 1.

2. • دلف الحليم دون ثقله أو مزجه

خارجي لاهجرة الممور



المقادير : الطريقة

وخط هذه المكتبات معا حيا

الشيخ شهاب الدين
طبري رحمه الله



صلصة المما الحارة الاربعاء

المقادير الطريقة

- 2 1/2 كوب من المانجو الحصىاء حرياً
(مفشرة ومقطعة)
- 1 كوب من السكر البني
- 1 كوب من الخل الأحمر
- 1/2 كوب من الزيت البني
- 1/2 ليمونة محلية من اسديون ومقطعة (مع
الاحصاء بالمشتر)
- 2 ملعقة كبيرة من الرمحيل الطازج
المفص
- 2 فص من الثوم (مقطعان باعم)
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الاحمر
المطحون

1. توضع المكونات كلها معاً وتخلط
في قدر وتترك لتغلي برفق على
نار متوسطة الحرارة.
2. تضاف حبة الفلفل الاحمر وشراب الفلفل
وتغلي برفق بول معدة الفص
حتى يصبح سمك مع تحريك
تستمر
3. تصير صلصة بنكهة هي
برصاات منعقدة



الحفمال موري البلعالي

الطريقة

طريقة إعداد مسحوق الماسالا للحفمال موري

1. تحف وتحمص 3 ملاعق صغيرة من جنوب الكون مع 1 ملعقة صغيرة من حبوب الكزبرة و 2 ملعقة حمراء سادة و يطحنوا معا حتى يتحولوا إلى مسحوق

طريقة إعداد الحفمال موري

1. يمزج جميع المكونات معا باستثناء الأرز المدخن ثم تصاف الأرز المنح إلى بها و يمزج بمسحوق المسالا قبل التقديم مباشرة.

المقادير

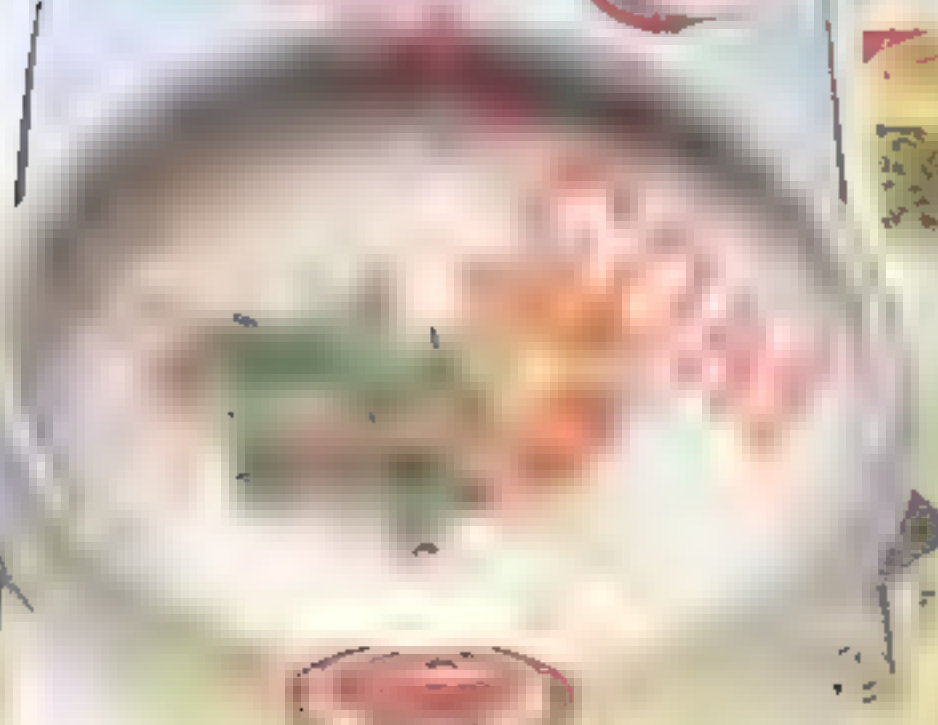
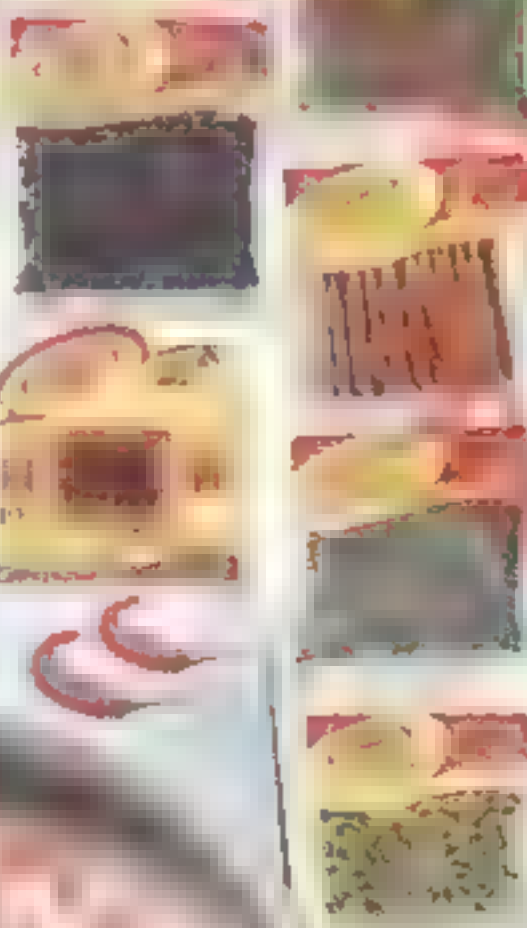
- 2 كوب من الأرز المدخن
- 1 بصلة مقطعة ناعما
- 1 ثمرة بطاطس مبسطة الحجم (مسلوقة ومقطعة إلى مكعبات)
- 1/2 كوب من الحمار المقصع إلى مكعبات
- 1/4 كوب من الحمص المسلووق
- 4 ملاعق صغيرة من عصير الليمون
- 2 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الماسالا
- 1/4 كوب من الفول السوداني المحمص
- 2 ملعقة كبيرة من قطع جوز الهند صغيرة الحجم
- لقليل من الزنجبيل والفلفل الاحمر (اختياري)
- أورق كزبرة للتزيين
- ملح حسب الذوق
- 2 ملعقة صغيرة من زيت نباتي
- 1 خبز

بهارات مجدي..

بهارات بيتي

بهارات مجدي متوفرة في كل دول الخليج العربي

- الكويت: 00966559166510
- قطر: 009747670904
- الإمارات: 00971506288180
- عمان: 0096892882022
- البحرين: 009655425217



رايتا الطماطم والخيار

الطريقة

1. في وعاء صغير الحجم يوضع
الزبادي مع الملح والصاظم
ويقلب جيداً.
2. يضاف المزيج ويوضع في ثلاثة
لترات في يوم تقديمه.

المقادير

1 كوب من الزبادي قليل الدسم
1/2 كوب من الصاظم
و ملح
ولا كوب من الطماطم عنقودة
2 علفقة كيم
1/2 كوب من البصل الأحمر المفروم
2 علفقة كيم
1/2 كوب من البصل الأحمر المفروم
2 علفقة كيم



رايتنا الخيار

المقادير الطريقة

1. الخيار	2. الملح
3. الخل	4. السكر
5. الثوم	6. البصل
7. الفلفل	8. الزيت
9. الماء	10. الخل
11. السكر	12. الملح
13. الثوم	14. البصل
15. الفلفل	16. الزيت
17. الماء	18. الخل
19. السكر	20. الملح
21. الثوم	22. البصل
23. الفلفل	24. الزيت
25. الماء	26. الخل
27. السكر	28. الملح
29. الثوم	30. البصل
31. الفلفل	32. الزيت
33. الماء	34. الخل
35. السكر	36. الملح
37. الثوم	38. البصل
39. الفلفل	40. الزيت
41. الماء	42. الخل
43. السكر	44. الملح
45. الثوم	46. البصل
47. الفلفل	48. الزيت
49. الماء	50. الخل
51. السكر	52. الملح
53. الثوم	54. البصل
55. الفلفل	56. الزيت
57. الماء	58. الخل
59. السكر	60. الملح
61. الثوم	62. البصل
63. الفلفل	64. الزيت
65. الماء	66. الخل
67. السكر	68. الملح
69. الثوم	70. البصل
71. الفلفل	72. الزيت
73. الماء	74. الخل
75. السكر	76. الملح
77. الثوم	78. البصل
79. الفلفل	80. الزيت
81. الماء	82. الخل
83. السكر	84. الملح
85. الثوم	86. البصل
87. الفلفل	88. الزيت
89. الماء	90. الخل
91. السكر	92. الملح
93. الثوم	94. البصل
95. الفلفل	96. الزيت
97. الماء	98. الخل
99. السكر	100. الملح



بارقی حور القلند

بہار



الطريقة

تهرس الفراولة مع السكر والهيل
ورشة من الملح في الخلط حتى

للسي الفراولة

شرائح الخوخ المانجو



4. يضاف لب المانجو المصفى منه مسحوق البهل
5. يصب الخليط في حاوية كبيرة الحجم ويبرد في الثلاجة لمدة ٢٠ دقيقة
6. يقدم في الكوب مع رش المستر والعواكه المصقعة على الوجه



الأسبقية التعليمية

المقادير الطريقة

1. كوب من الاناناس الموضج (مقطع إلى مكعبات)
1/2 كوب من الزبادي
125 ملل من الماء
2 ملعقة كبيرة من السكر
مكعبات ثلج
1. نضع المكونات كلها معاً في الخلاط وتحلط حتى تصبح مزيجاً ناعماً.
2. نضيف المزيج في كؤوس باردة ونقدم.

للسني الاناناس



وصفات الصحة و الرشاقة

1 مشروم
محبوب بالتعنة



لطرره
يتم تجهيز العرن على درجة حرارة ١٧٥ في درجة مئوية
يتم خبز التونة، المارنوك و البصل المشوي
والملاح والعنقل في ماء خبز



صن شاين

المقادير

- 3 أكواب من الحليب
- كوب من القوز
- كوب من الزبادي
- كوب من السكر
- 5 أعواد من القرفة
- 2 كوب من الماء

الطريقة

- 1- نضع القرفة مع القوز والسكر
- 2- نضع الحليب والزبادي في الخلاط ونخلط جيدا
- 3- المسحوق الناتج من طحن القرفة مع القوز والسكر
- 4- نضيف الماء إذا لم تكن هناك رائحة غليظة
- 5- نضع الخليط في الفرن

الميلك شيك باللوز

الكتاب

المجلد



للسبق المالحو

shabestan

مطعم شابستان الإيراني

طعام جدير بالملوك

ختبروا مذاق المطبخ الفارسي الكلاسيكي، حيث
سواء انطعم الشهي الاصل انذى شكلته **فره**
من القنن المطحبة نان الدوق الرفيع، ولشعرو
بدفع كرم الضيفه الإيراني في مطعم شابستان



الترجسي

الطريقة

- 1 يوضع زيت الدرة في المعلقة.
- 2 يضاف اليه البصل والبندورة ومسحوق الكركم ، يسخن بعد خلطهم بضاف اليه اسنار -
- 3 ثم تحط المكونات معاً لمدة 5 دقائق بعد
- 4 بعد أن تطهى المكونات يضاف بكاسك والبصل والبندورة المجفف كريمة على الوجه.

المقادير

- 100 جم من أوراق السبانخ المجمدة
- 5 جم من اللبنة
- 10 جم من زيت الدرة
- 1 جم من ملح الطعام
- 1 جم من مسحوق الفلفل الأبيض
- 10 جم من البصل الطازج
- 1 جم من مسحوق الكركم
- 1 جم من الثوم الطازج

اش اي رشتنه

الطريقة

المقادير

6. تصاف الكريرة والسماخ والبقونوس ويطهوا مع الخليط لمدة من 3 إلى 5 دقائق.
7. بعد نضج الخضروات تصفى الباستا لإزالة سيطي لمدة 10 دقائق.
8. يضاف الكاسل و البصل والنعناع الجاف كزينة.

6. يفتح الحميمي مع المشرق الأخضر ومرق الشعير قليل الماء لمدة 30 دقيقة في المقلاة.
3. يوسع البصل والثوم والنعناع بعد نضج الحميمي والعصير الأخضر ومرق الشعير الأخضر في المقلاة ويضاف البصل والثوم والنعناع الجاف.

- 30 جم من الباستا الإيطالية
- 40 جم من الحميمي
- 40 جم من البصل الأخضر
- 40 جم من السماخ الطازج
- 10 جم من زيت الزيتون
- 1 جم من النعناع الجاف
- 2 جم من البقدونس
- 20 جم من البصل الطازج
- 20 جم من الثوم الطازج
- 100 مل من الماء
- 40 جم من ال
- 10 جم من





سلطة شبابستان

المقادير

- 10 جم من الفلفل الأخضر
- 10 جم من الفلفل الأحمر
- 10 جم من الفلفل الأصفر
- 15 جم من حسن ايسن يوز
- 10 جم من الخيار
- 10 جم من الجزر
- 10 جم من جبن الخا
- 10 جم من عصير الليمون
- 10 جم من الأفوكادو
- 10 جم من البازيكا الحلو
- 10 جم من البازيكا الحلو

الطريقة

1. يقطع الخيار والحار
2. يقطع الفلفل الأخضر والأصفر والأحمر
3. يقطع الفلفل الأخضر والأصفر والأحمر
4. يقطع حسن ايسن يوز إلى قطع صغيرة
5. يقطع الجزر إلى شرائح رفيعة
6. يضاف لخل الليمون وعصير الليمون
7. يضاف الأفوكادو والفلفل الأخضر والأصفر
8. تخلط المكونات جيداً
9. يوضع الأفوكادو مع جبن الخا
10. يزين بالبازيكا الحلو والوجه كزبرة

تشيلو كباب إي سلطاني

البرق

السمك د راجه

المقادير

220 جم لحم الفيلد الطازج

110 جم من لحم الخنزير

25 جم من البصل الطازج

1 جم من ملح الطعام

1 جم من مسحوق الفلفل الأبيض

1 جم من البقدونس الطازج

1 حصة من الزعفران

بهار

البقدونس الطازج

البصل الطازج

الخبز

الزيت

السمك د راجه



مراج

المفادير

مارح سامری

كرمرة، سناخ، بقديس، ورق غار
فصوليا حمراء، محم حمراء، بصل، ثوم
ملح، كاري، ليمون محفف، ماء، زيت

ہمارا چ باصہ

أحمر حمص، يامية، كزبرة، بصل، ثوم
معهون طماطم، ملح، فلفل، زيت، ماء.

مراجعات

ماکی ایرانی، فصل، شوم، لحن حمل
سیمون مجفف، معجون طماطم، زیت
طماطمی شش، مله، فصل، ماء

الطريقة

مراجہ بنیادی

1. يضاف الثوم مع النصل.
2. يضاف اللحم مع بعض الماء.
3. يوضع الزيت في مقلاة.
4. يطهى لمدة (3) دقائق ثم يضاف
الحصريات المقطعة إلى قطع
صغيرة

مراجع باعية

- 1- يوضع الزيت في مقلاة.
- 2- يوضع الصل والتوم.
- 3- يضاف اللحم ومعجون الصماطم
- 4- يضاف الماء ويطهى لمدة 30 دقيقة.

٦. يضاف نصف كوب من لبن البقر
و يتركه
٧. يضاف حافرة نصف كوب من
الزبد
٨. مارج باتات
٩. يوصف برب على مقلاد
١٠. يسخن البصل والثوم.
١١. يضاف الدكي الإبراسي ومعدون
الطماطم.
١٢. يضاف الماء ، يطبخ ، لقلق ثم
يضاف الليمون المجفف بعد 30
دقيقة.
١٣. يوصف البطاطس المهشمة على
الوجه قبل تقديم المارج

مراج

المفادير

مارح سامری

كرمره، ساسخ، بقدوسه ورق غار
فصولها حمراء محم حمراء، بصل، ثوم
ملح، كاري، ليمون محفف، ماء، زيت

ہمارا چ باصہ

لحم حمص، يامية، كزبرة، بصل، ثوم
معجون ~~طماطم~~ ملح، فلفل، زيت، ماء

مراجعات

ماکی ایرانی، فصل، شوم، لحم حمل
سیمون مجفف، معجون طماطم، زیت
طماطمی شش، مله، فصل، ماء

الطريقة

مراجہ بنیادی

1. يضاف الثوم مع النصل.
2. يضاف اللحم مع بعض الماء.
3. يوضع الزيت في ملاقه
4. مطوي لمدة (3) دقائق بعد تصفية
الحصريات المعطلة إلى مطبخ
صغيرة

مراجع باعية

- 1- يوضع الزيت في مقلاة.
- 2- يوضع الصل والتوم.
- 3- يضاف اللحم ومعجون الصماطم
- 4- يضاف الماء ويطهى لمدة 30 دقيقة.

٦. يضاف نصف كوب من لبن البقر
و يترك ٥
٧. يضاف حافرة نصف كوب من
لبن البقر
٨. يضاف نصف كوب من لبن البقر
٩. يضاف نصف كوب من لبن البقر
١٠. يضاف نصف كوب من لبن البقر
١١. يضاف نصف كوب من لبن البقر
١٢. يضاف نصف كوب من لبن البقر
١٣. يضاف نصف كوب من لبن البقر
١٤. يضاف نصف كوب من لبن البقر
١٥. يضاف نصف كوب من لبن البقر
١٦. يضاف نصف كوب من لبن البقر
١٧. يضاف نصف كوب من لبن البقر
١٨. يضاف نصف كوب من لبن البقر
١٩. يضاف نصف كوب من لبن البقر
٢٠. يضاف نصف كوب من لبن البقر
٢١. يضاف نصف كوب من لبن البقر
٢٢. يضاف نصف كوب من لبن البقر
٢٣. يضاف نصف كوب من لبن البقر
٢٤. يضاف نصف كوب من لبن البقر
٢٥. يضاف نصف كوب من لبن البقر
٢٦. يضاف نصف كوب من لبن البقر
٢٧. يضاف نصف كوب من لبن البقر
٢٨. يضاف نصف كوب من لبن البقر
٢٩. يضاف نصف كوب من لبن البقر
٣٠. يضاف نصف كوب من لبن البقر

تشيلو كياب إي كوييد ه

الطريقة

المقادير

- | | | |
|----|-----------------------------------|-------------------------------|
| 1. | بقرم لحم الحمل | 220 جم من لحم الحمل |
| 2. | بوصم الحمل والملح الأحمر | 50 جم من البوصم والملح الأحمر |
| 6. | والملح و الزعفران والبيكينج باودر | 1 جم من ملح الطعام |
| | | 1 جم من مسحوق الفلفل الحار |
| 3. | يخلطوا معاً، ثم يوصعوا مرة | 1/2 جم من البيكينج باودر |
| | الجزء في الماكينغ ليبرد | 1 جم من الزعفران |
| 4. | تؤخذ 150 جم من لحم الحمل | 1 حصه من 3 أنواع من الارز |
| | المطبوخ وتشكل على هيئة | |





الطريقة



المجلد ١٥ العدد ٢٨ سنة ١٤٢٥ هـ

لژیاری و لملح و الفلفل و الزعفران

المصنفين في التاريخ والسير

گیاب ای باختیاری

كتاب إي شيشليك

100

المقادير

300 جم من لحم الصناديق البرازيل

لحري

25 جم من لبن من الطازج

100 جم من زيت الزيتون

2 جم من الثوم الطازج

1 جم من ملح لطعم

100 جم من الصنديق الفلفل الأبيض

1 حصة من البازيل الطازج

1 حصة من الزعفران

1 حصة من 3 أنواع من الأرز

1 جم من لبن من الطازج





طبق شابستان المخصوص

المقادير الطريفة

لكوبيدي والبرغ

لحم ضأن طلي

110 جم من لحم البقر

25 جم من البصل المطازج

1 جم من ملح الصغار

1 جم من مسحوق الفلفل الأبيض

1/2 جم من البيكينج باودر

1 حصة من الزعفران

الحوكة

350 جم من سيقان الدجاج

30 جم من لحم الدجاج

20 جم من الميمون الحار

5 جم من زيت لريتون

1 جم من ملح الصغار

عفن سم

رماندي

الماهي والميجو

سمك هامور، روبيان، ثوم، كزبرة أوراق

بمعاد، بقودوس، 1 قطعة من الفلفل

لأحضر، زعفران، زيت الدرة

لكوبيدي

1. يوضع البصل مع الفلفل الأبيض

والملاح والزعفران والمكسج

يختصوا ويهرم لحم الحمل

3. تؤخذ 150 جم من لحم الحمل

وترتب على سنج

4. يسل اللحم بالبصل والزعفران

و لبيع والفلفل الأبيض مع إضافة

القليل من الماء.

5. بعد 3 إلى 5 دقائق من التفتل

يضع اللحم جاهراً للطهي.

6. يشوي على الفحم لمدة من 3 إلى

5 دقائق

7. يتابع ويقلب من حين إلى آخر.

البرغ

1. يقطع لحم الضأن الطري إلى

قطع صغيرة

2. يسل بالبصل

3. يضاف الزعفران والملاح والفلفل

لأبيض وبعض الماء.

الماهي

1. يقطع سمك الهامور إلى قطع

صغيرة.

بعد 3 إلى 5 دقائق من التفتل

يضع اللحم جاهراً للطهي.

2. يشوي على الفحم لمدة من 3 إلى

5 دقائق.

3. يتابع ويقلب من حين إلى آخر.

الحوكة

1. تقطع سيقان الدجاج إلى قطع

صغيرة

2. يسل اللحم بالبصل والزعفران

و لبيع والفلفل الأبيض مع إضافة

القليل من الماء.

3. بعد 3 إلى 5 دقائق من التفتل

يضع اللحم جاهراً للطهي.

4. يشوي على الفحم لمدة من 3 إلى

5 دقائق.

5. يتابع ويقلب من حين إلى آخر.

2. يخلط الثوم مع الكزبرة وأوراق

البمعاد والبقدونس والفلفل

لأحضر والزعفران والقلندر

زيت الدرة

3. يضاف الهامور ويسل لمدة 24

ساعة.

4. يشوي على الفحم لمدة من 3 إلى

5 دقائق

5. يتابع ويقلب من حين إلى آخر.

الميجو

1. يخلط الثوم مع الكزبرة وأوراق

البمعاد والبقدونس والفلفل

لأحضر والزعفران والفلفل من

زيت الدرة.

2. يضاف الروبيان ويسل لمدة 24

ساعة

3. يشوي على الفحم لمدة من 3 إلى

5 دقائق

4. يتابع ويقلب من حين إلى آخر.

جوجه يا ماست

المقادير

المقادير

350 جم من صدور الدجاج

100 جم من لبن

30 جم من البيض الطازج

20 جم من الليمون الطازج

5 جم من زيت الذرة

1 جم من ملح الطعام

1 جم من مسحوق الفلفل الأبيض



Sturcichini & Co.
tartine, fingerfood e minicake

انه ببساطة صعام يؤكل بالأيدي، وهذا لأن "طعام الأصابع" هو الاسم الذي صار يطلق في السنوات الأخيرة على كل من المقرنلات والوحدات السريعة، وبشكل عام على أي نوع من الأصعمة لا يتطلب سوله بأدوات المائدة. تناول وجبة خفيفة في المطبخ أصح مرادف للانداع والانطلاق، فلا توجد قواعد تطبق عليه، من اللحوم والأسماك إلى الخضروات والفواكه، ومع نمط كوكنيلات الساعة السعيدة أو ما يدوم لغترات اطول - الشيء الذي يتحول إلى وحدات طعام حقيقية فعلا - فهناك اصناف كثيرة تدخل عليها اصناف متعددة كالبوابل والاعشاب فيصبح وحدات لديدة الوصفات الموجودة في هذا الكتاب موضحة بصور تحلل صفحات كاملة ومصحوبة باخبار أو نصائح عن المقادير وفكر لطرق حفظ الطعام.

مربعات الفاصوليا البيضاء والحمص بالفستق

المقادير

عدم وجود حبة برستو يمكن استخدام
إثناء طهي مع زيادة مدة الطهي).

2- قنوك لبقوليات لبريد وبيض، بصرب

الفاصوليا البيضاء في الحلاط مع

نصف مقدار الكريمة اللبني وقليل من

الزيت وبيضة وتقل بالملح ولفل.

يصبح الحليب ذو قوام كريمي يصب في

سكبان (الكيك) مدهونة زيده ومرشوش

عليه قليل من الدقيق - تقوم بعمل نفس

الشيء للحمص وصبه في نفس سكباً

(الكيك) فوق كريمة الفاصوليا البيضاء

، ترش فوق السطح لفستق مفروم

ماسكين قطع كسرة سح في سح في سح

حرارته 190 درجة مئوية لمدة 15

دقيقة تقريباً سح حتى سح في سح

يقطع قطع مربعة، ثم يقدم

3. يصاح إاد لوحظ ان سح في سح في سح

جامد زبدة من اللزوم يضاف له قليل

من ماء طهي الفاصوليا، يحب براعة

عدم وضع البيض في الحلاط في حانه

من الفاصوليا ما زالت ساخنة حتى لا

150 جرام فاصوليا بيضاء

150 جرام حمص وفص ثوم

ثمرتين طماطم - ملعقتين من زيت

الزيتون أول قطعة

1/2 فلفل حريف أحمر وبيضان

50 ميللي لتر كريمة لبني

زعت ونبات الثومية وملح ولفل

للزيتون 160 جرام فستق

الطريقة

1- سح البوسا في سح في سح

حده ما سح في سح

سح في سح في سح في سح

برستو مع فصوص الثوم غير

مغسش والزعتر ونبات الثومية

واللفل الحريف الأحمر وثمره

طماطم مهروسة، (في حله

تارت بكريمة جبن الكريشنسا

المقادير الطريقة

150 جرام دقيق أبيض

ملعقتين من زيت السمسم

1/2 ملعقة خميرة مطحونة

لحصة لعجينة السرا

عسل وملح.

للحشو 250 جرام جبن كيري

حدا كالفشدة

ملعقة زيت زيتون أول قطعة

سح ناچاسكا

ليمونة - سح - فلفل.

سريين 15 ريونة ناچاسك

في محلول زيت وسون نثر

1- توضع الخميرة في فخاخ عليها بقعة عسل

ويذاب المقدار في ماء دافئ، يترك ليخمر

لمدة عشر دقائق، يوضع الدقيق على سطح

مستوى على شكل نافورة وهي الحفرة التي

توسط النافورة يوضع زيت السمسم، يرش

حواف الحفرة بملحه صغيرة من الملح

سكب الخميرة على المقدار ويعجن بسرعة

ولوقت طويل حتى يتم الحصول على عجين

ناعم.

2- يفرغ العجين بالشابة ثم يقطع بمساعدة

كوب أشكال مستديرة، كوام نوانتر الدار

على صينية مسطحة المغطاة بورق خبز (ورق

بريد) ويرش في قرر درجة حرارة 190

درجة مئوية لمدة 15 دقيقة تقريباً

3- في ذلك الوقت نحضر كريمة جبن

الكريشنسا بامضعة بعض الزيتون المفروم

وبشر قشر السمون وزيت وملح ولفل (على

حسب الرغبة)، مع تقلب المقدار جيداً

فيكون الحين كالكرمة.

4- يوزع المقدار الكريمي على وحدات التارت

بعد حيزها ويبرد عليها جيداً، يزين بزيون

التناجاسكا.



فيليه سمك الجاك بطبقة من البطاطس والزعتر

المقادير

بشر عريص (قطع كبيرة) بوضع
بش البطاطس في عاء وسيل بالسخن
ولسفر ثم يصب على سمك من
ناحية اللحم وليس الجند يصبط بشر
البطاطس على السمك ثم يقصع المقدار
قصع على شكل معين

3. نجهل جيداً حصروا (السطح) ونقطع
بدوي ونوزع في الأطباق وننيل، نحمز
نطع القبيبة بالبطاطس في طاسة
مضادة للالتصاق وبها قليل من لزيت،
نحمز بداً نأخذ بشرى به البطاطس
لنيسره بها، جانب سمك بعد البكر
من طهي جانب البطاطس يقدم لسمك
مع لينة بحبه

4. تصاح بمن يحد صعوبة في إنجاز
سمك الجاك يمكن استخراهم سكر
السلعون لمزقط، سواء على محفوط،
يمكن أيضاً نطعم السمك في العروق
مع مرعة قلابة على الناحية الأخرى
لحصول على طهي واحد لكل المقدار.

1/2 كيلو جرام سمك الجال
ثمرين بطاطس (لونها الداكن
أصفر وحامد)

5 ملاعق من زيت الزيتون أول
قصه
حزمة من خضروات الموسم
(سلطه)
زعتر ملح وفلفل.

الطريقة

1. ينسج ويبرق برفق الشوك
نفسه لست مع بر
الحمد سطر فست سمك
في زيت زيتون وملح وفلفل
ورقات الزعتر.
2. بشر البطاطس وبشر



بيض بالسلعون المدخن

المقادير الطريقة

1. يسلق البشر في الماء لمدة 5
دقائق من وقت على الماء، يبرد
وبشر ويقصع إلى نصفين في
الانجاه الأمامي.

2. ينزع الصفار ويوضع في طاجن
وبهرس بالشوكة، ثم يضاف له
المايونيز وحصار النمل، الأخضر
محروط قطع صغيرة، قليل المقدار
بالملح و لملح ويقلب جيداً.

3. يملأ نصفى سماح النصف بالمقدار
ويحمل بشرجة من السلاطين
لمدخن وبعض قطع فروع خضار
البشر الأخضر يتم بدم.

1. تصاح، نطعم الفروع الخضراء
لنصلح الأخضر محرك هام للشبهة
ويستفيد من العصور الفنية،
فكان ياكلونه الرومان سواء النمل
نفسه والفروع الخضراء. وفي
العصور الوسطى كانوا يقبرونه جداً
ويزرعونه باسمرار، ويعتقد الألمان
ان له قدرات سحرية قوية حيث ان
البنات كله يعمل على إبطال أى عين
شوية أو أعمال ناجمة من السحرة
السوداء.

6 بيضات
3 ملاعق مايونيز
حزمة من خضار، بشر أخضر
معد وفلفل
ثمرين (110) حرام سلعون
مدخن
حصار نمل أخضر



سوشي بالكافيار والأرز البسمتي

المقادير

170 جرام أرز بسمتي

40 جرام كفتار الحيتان البض

قطعة واحدة من طحلب الكومبو (سم)

4 ورقات من ورق طحالب البوري

سبعة حن

سبعة بكر - ملح

الطريقة

1 يغسل الأرز عدة مرات، ويترك

في إياه مفتوح عليه الصنبور

لمدة 30 دقيقة. يصفى الأرز

من الماء ويوضع في إناء ويغلى

بكمية من الماء بمصاعف كمية

الأرز. يسل الأرز بقليل من

الزبد ويضاف له طحلب الكومبو

مغسول، ويوضع الإناء على النار

ويترك لتغلي المقدار على نار

متوسطة لمدة 5 دقائق، يعطى

ويترك ليصبح، بقلب الأرز في

صاجن ويرب - لمرده مع تقليبه

بمنطقة خشنة، يضاف له حل

أرز مذاب فيه السكر بحيث يعمل

على إصفاء على الأرز لوما لامعا،

يعمل على تبريده مع السكر

يسحق بقر ورق طحالب البوري

بوزن - عسيم كمية - أرز - سم

نصف ورق طحالب البوري بحيث يكون

اسطوانة الشكل ، يقطع كل

اسطوانة إلى قسمين ، يوضع

فوق سطح الأرز الكثيف،

يصالح بعبر الأرز البسمتي

من أنواع الأرز الشهيرة في

القطاع الآسيوي، ويتميز هذا

الأرز بأنه شديد وحته طوية

ويستغرق وقت طويلا في طهي

ويمنح كمية قل من السوا

مقارنة بالأرز اليابالي، ويكون

مفضل أكثر، وتأتي دوره هالي في

لحسين صلابة الأرز

تارت بالزبد واليوسفي والكافيار

المقادير الطريقة

300 جرام توست طازج

180 جرام زبد

لحمه يوسفي

45 جرام كفتار

فطر أنش

1 يوضع ورق فرن على سطح مسوي

بحيث تبقى قطعة الزبد في منتصف

الفرن، تترك قليلا في درجة

لحرارة العادية ولكن دون أن تصبح

ساحنة ريانة عن اللزوم، يوضع فوقها

سحب قشرة يوسفي وسرر - أرز

يسر - قشرة خبز، حتى يتحاشا

نصف ورق طحالب البوري مسطوي

على مقدار - ثم يوصه في التلا

سحب

2 بعد إزالة مدهن التوست بالزبد

(المعروف بشو اليوسفي) وتقطع

حواف التوست لتبقى الجزء الطوي

فقط، يشكل التوست حسب الرعة

(مثلا - دوائر - مربعات)، ويوزن

بوزنات الكفتار ويقطع صغيرة من

فطر اليوسفي (حسب الرغبة)

3 يصالح - يزرع اليوسفي في إيطاليا

منذ قرن مضى ، وقد أنتشر بسرعة

بفضل طعمه اللذيذ - فشرة اليوسفي

حبة برت معطر رئيسي يستخدم في

الكحوليات وهي عمل الحلويات





خطوة خطوة



© 2011 Fatafeat. All rights reserved. فاتا فيات

اللحم المقرى المسوى بالقابل الأسود



① لحم الزيت اي المقرى ② مسحوق الثوم ③ الخل-الأسود المصهور ④ ملح ⑤ حيط جرار



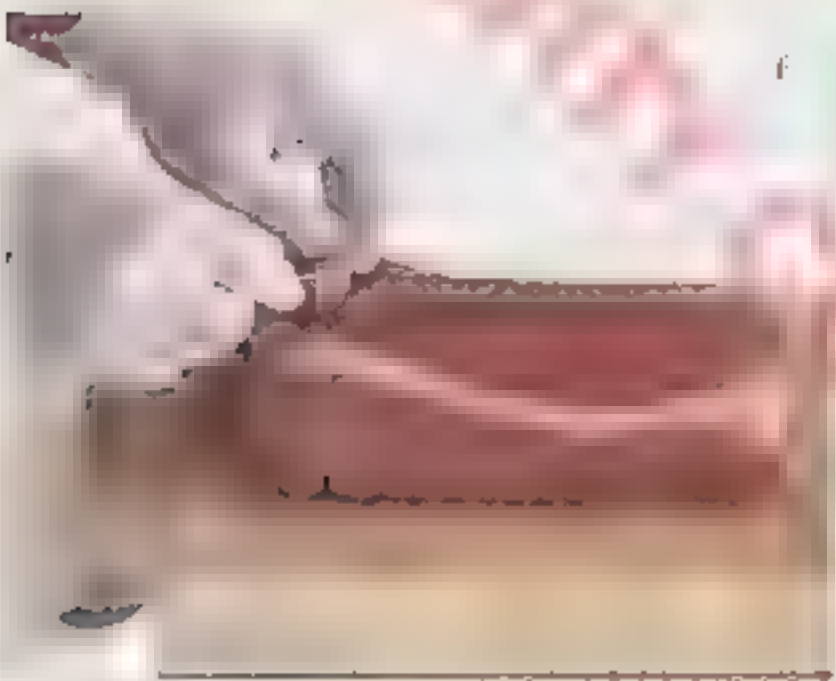
تدحج اللحم مع الخل ويطبخ في إناء على نار هادئة



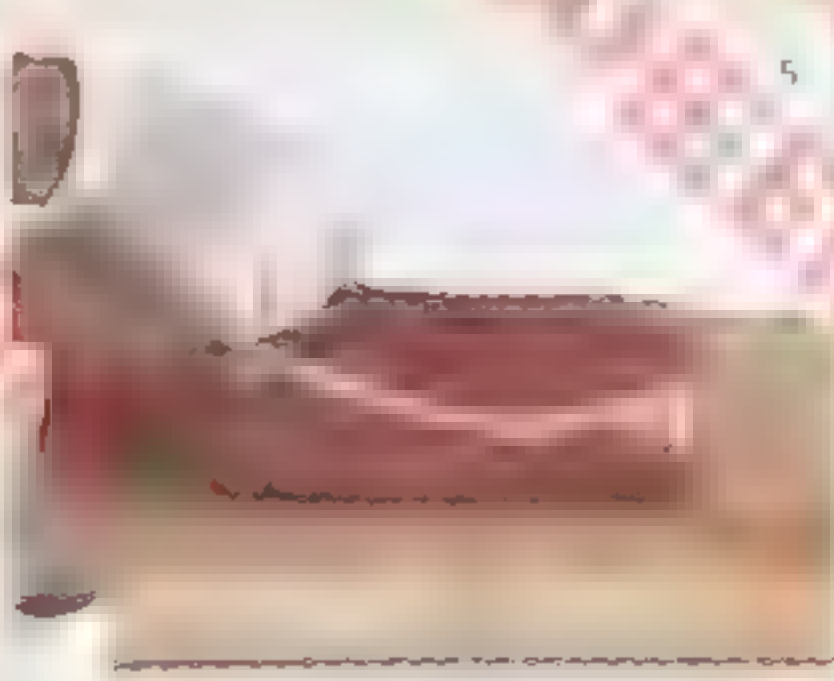
ثم يضاف من ثوب اللحم



يتم طهي اللحم في إناء على نار هادئة حتى يتغير لونه



يجب الحيط أسفل وعبر الثقب، ويشتد إلى أسفل لربط لفحة



يعبر الحيط عن أعلى الجانب الذي من الحثيلة اليعنى، مع ترك ثوب سحر الحجم



ويستخدم اليد ليسرى تعيم النقطة التي تتقاطع فيها الحبيوط



تكرر العملية لربط كامل قطعة اللحم



تشدب أطراف العقدة بالنقش



يسحب طرفا الخيط بعيدًا عن بعضهما البعض لاحتكام ربط العقدة أكثر



يوضع اللحم في صينية، ويسخن الفرن إلى درجة حرارة 190 مئوية



بحيث يفصل بين الروابط والآخر مساحة ثلاثة أصابع تقريبًا



يباعد بين الأربطة بشكل متساو



والفلفل الأسود



ومسحوق الثوم



ويشمل بالملح



يترك ليستريح لمدة من 15 إلى 20 دقيقة قبل تقطيعه إلى شرائح، ويقدم



يشوى اللحم في الفرن لمدة 60 دقيقة أو اعتمادًا على درجة النضوج المرغوبة



مع إضافة المزيد من التوابل حسب الرغبة

الدجاج المشوي بالمريمية



1 دجاجة كاملة ومنظفة 2 خيط جزار لربط الدجاجة 3 بصلة صغيرة الحجم مقطعة إلى أرباع 4 فلفل أسود 5 ملح 6 1/4 كوب من المربصة الطازجة المقطعة



تُنظف الدجاجة بالمح



تُربط الدجاجة بخيط جزار لتثبيتها من كل السواحل الإضافية



توضع الدجاجة من ناحية الصدر على سطح نظيف



تُتبّل وتترك بالمريمية



تُرشّ الدجاجة بالبصل والمريمية



وتترك بالفلفل الأسود



9 يقلب الدجاجة ليظل محكمين وراء الكتف



8 وتجذب أطراف الجناحين إلى أعلى فوق الفتحة وتبعد الظهر



7 تقب الدجاجة بحيث يكون الصدر إلى أعلى



12 تحكم الساقين عن طريق ضغطها بقوة إلى جسم الدجاجة



11 وشد الخيط كي يظل قريبين من جسم الدجاجة



10 ولا بد من ربطهما بخيط



15 يربط الخيط وتقص أي زيادة غير ضرورية منه



14 ويربط عدة عقد من الخيط حول طرفي الذبوسين



13 يضم طرفا ذبوسي الدجاجة معاً، مع جمع الساقين بإحكام



18 ومن الجدير بالذكر أن وقت الطهي سوف يعتمد على حجم الدجاجة



17 تشوى الدجاجة في الفرن المسخن لمدة من ساعة إلى ساعتين أو حتى تنضج وتخرج منها العصارة



16 يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية وتوضع الدجاجة في صينية خبز

منتديات روايتي

للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا

www.rewity.com/vb

وللمزيد من أعداد مجلة فتايت الأصلية والكاملة

للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا

www.rewity.com/vb

وللمزيد من أعداد مجلة فتايت الأصلية والكاملة

منتديات روايتي

للمزيد من الطبخات الحصرية زوروا موقعنا

www.rewity.com/vb